

STAFRÆN VERKFAERAKISTA

KA2 SAMSTARF SAMstarfsverkefni Verkefnisnúmer:
2021-1-LT01-KA220-SCH-000034328



Hlíðaskóli
Ábyrgð - Vinsemd - Virðing



Stuðningur framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins við gerð þessa rits felur ekki í sér stuðning við innihaldið, sem endurspeglar aðeins skoðanir höfundar, og framkvæmdastjórnin getur ekki borið ábyrgð á hvers kyns notkun sem kann að vera gerð á upplýsingum sem þar er að finna.

SAMSTARFSADILAR



Xiauliy r. Dubysos aukštupio mokykla – Litháen



Rokkmenningarfélag frá Ítalíu



4Dimotiko Sxoleio Lamias – Grikkland



EBI | FE da Cruz
de Carvalho

Grunnskóli I. með forskóla da Cruz de Carvalho – Portúgal



Hlíðaskóli - Ísland



Antalya Félagsspróunarfélag – Tyrkland

Þetta efni var búið til sem hluti af verkefninu „Að styrkja vellíðan nemenda með stafrænum verkfærum“ sem styrkt var með stuðningi Erasmus+ áætlunar Evrópusambandsins í gegnum lykilaðgerð 2 – KA2 samstarfssamstarf.

VERKEFNI Nr. 2021-I-LTOI-KA220-SCH-000034328

Skoðanirnar sem koma fram í þessu efni tilheyra höfundum þess og endurspeгла ekki afstöðu framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins.

INNIHALD

Kynning	4
Líkamleg virkni	6
Æfingar fyrir P.E þróaðar utandyra.	7
Æfingar sem losa um tilfinningalega streitu á skóladegi	19
Æfingar sem draga úr kvíða	29
Jóga öndunaræfingar.	34
Niðurstaða	41



KYNNING

Hreyfing eykur andlega heilsu og vitræna virkni hjá nemendum. Reyndar eru nemendur á aldrinum 11 og 16 ára sem hreyfa sig reglulega ólíklegri til að fá þunglyndi. Mælt er með klukkutíma hreyfingu á hverjum degi fyrir grunn- og framhaldsskólanemendur. Í raun og veru, í skólum okkar og félögum, er íþróttakennsla vanmetin.

Þegar COVID-19 skall á var íþróttakennslu ógnað og íþróttakennarar þekktu ekki kennslu í þjálfun á netinu, skarð sem þurfti að fylla.

Þetta verkefni miðar að því að prufa frumkvæði sem stuðlar að sjálfumhyggju og heilbrigðu hugarfari á stafrænu tímum. Þetta verkefni mun búa framhalds- og grunnskólakennurum, íþróttafélögum, félagasamtökum á sviði íþróttar og menntamálayfirvöldum hæfni í gegnum netnámskeið frá annarri hliðinni og koma af stað jafningjafræðslu milli nemenda frá hinni hliðinni. Hannað sem þverfaglegt stefnumótandi samstarf mun þetta verkefni sameina fulltrúa frá formlegri menntun (skólum), fulltrúa frá óformlegri menntun (þjálfunarmiðstöðvum) og fulltrúa frá stafræna viðskiptaheiminum (upplýsingatæknifyrirtæki) til að skila nýstárlegri stafrænni námsleið í sviði skólamenntunar.

Þetta verkefni mun leiða til rafrænna námseininga og vefvettvangs. Reyndar munu samstarfsaðilar framleiða sérstakan vefvettvang með samþættum rafrænum námseiningum á mörgum tungumálum sem miða að markhópi nemenda og kennara í ESB. Þetta mun veita markhópnum gagnlegar fræðilegar og verklegar lotur/upplýsingar og æfingar sem styðja þá við hönnun og þróun eigin náms í íþróttakennslu. Þessi þjálfunarverkfærasett samþættir leiðbeiningar og aðferðir BL, NFE sem eru sérsniðnar að þörfum kennara sem eru tilbúnir til að innleiða fræðsluáætlanir til að styrkja kennslusnið þeirra.

Fyrir neðan æfinguna er að finna lýsingu hennar, efni (ef þörf krefur) og helstu markmið starfseminnar. Boðið er upp á gott úrval af hreyfingum, allt frá líkamlegum til slökunaræfinga.

LÍKAMLEG HREYFING

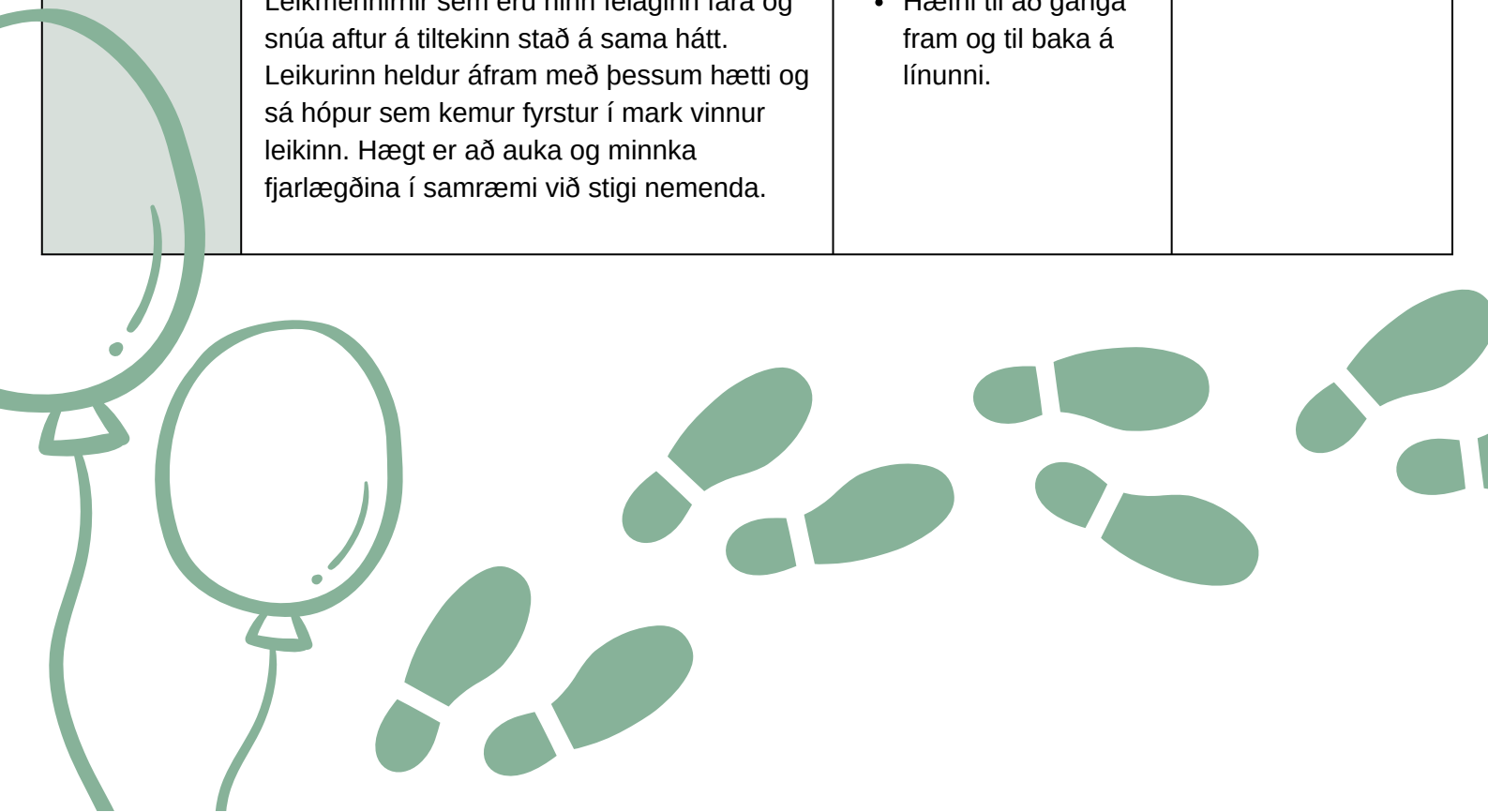
„Líkamleg hreyfing stuðlar bæði að góðum líkamlegum og andlegum þroska. Það hefur fjölbreytt úrval af líkamlegum og tilfinningalegum ávinningi, allt frá því að þróa vöðva- og beinstyrk, auka einbeitingu, menntunarárangur, læra að auka skap og draga úr hættu á mörgum lífsstílstengdum sjúkdómum. Það er mikilvægt að þróa reglulega hreyfihegðun í æsku þar sem við vitum að börn sem eru virk eru líklegri til að verða virkir fullorðnir og halda áfram að uppskera ávinninginn af virkum lífsstíl alla ævi. Hins vegar eru of mörg börn og ungmenni ekki að ná tilætluðum hreyfingum. (Arrigon, 2020)“



NAFN	LÝSING	MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
SVANGUR FÍLL	<p>Nemendum er skipt í hópa. Hver hópur fær fötu. Hver fötu er í hring til að skilgreina mörk hennar. Það eru sandpokar sem tilheyra hverjum nemenda. Þessir pokar standa á kassanum fyrir framan röðina þar sem nemendur eru. Með „Start“ skipuninni sem gefin er, tekur nemandinn sem er fremstur í hverjum hópi sandpoka, fer og hendir honum í fötuna. Hópurinn sem lýkur fyrstur vinnur leikinn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hæfni til að fara að gefnum reglum. • Geta tekið þátt í hópleikjum. • Hæfni til að hlaupa, geta til að kasta. • Vertu fær um að skilja hvernig þér líður þegar þú tapar og þegar þú vinnur. • Kostir þess að hreyfa líkamann, samhæfingu og öndun. 	<p>Úti opið svæði.</p> <p>Sandpokar, kassi, fötu.</p>
HLYKKJA HLAUP	<p>Bein lína er dregin að svæðinu þar sem leikurinn verður leikinn. Boltinn er settur á þessa línu með millibili. Nemendur flétta í gegnum þessar kúlur. Í lokin snúa þeir til baka og á sama hátt fara þeir aftur þangað sem þeir byrjuðu og hreyfa sig um hverja bolta. Eftir að nemendur hafa vanist svona sveigjanlegum hlaupum geta þeir spilað þennan leik í keppni í tveimur hópum og tekið upp hraða.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Curvy hlaupanám. • Fimleiki • Að læra að nota andann og vöðvana. • Að beita tveimur leiðbeiningum á sama tíma. • Að læra að fylgja reglum í leikjum liðsins. • Hæfni til að vinna í hópi 	<p>Krít, bolti.</p>



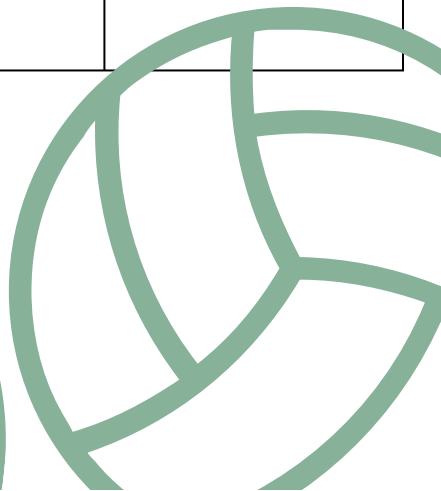
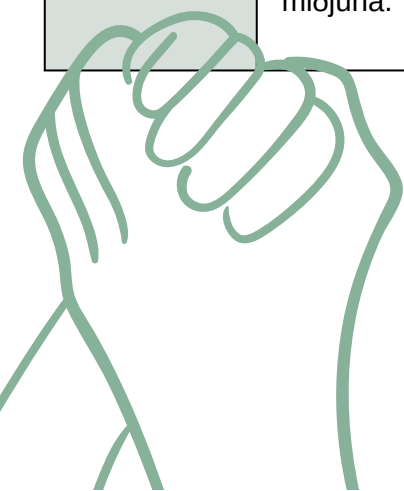
NAFN		MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
FARÐU ÚT NÚNA	<p>Bekknun er skipt í 6 manna hópa. Hópar eru settir í byrjun á áður tilbúnum skrefabrettum. Með skipun leiðtogans „útgangur“ reyna þeir í hópnum að klífra yfir stigabrettið. Síðasti hópurinn sem fer er eytt. Leikurinn heldur áfram þar til aðeins 1 lið er eftir á vellinum. Í lok leiks spyr kennarinn nemendur hvers vegna síðasta liðið fór frá endanum. Þannig gerir það honum kleift að leggja mat á frammistöðu sína og vina sinna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Að læra að vinna með liðsstjóra. • Að læra að nota andann og vöðvana. • Að beita tveimur leiðbeiningum á sama tíma. • Að læra að fylgja reglum í leikjum liðsins. • Hæfni til að vinna í hóp. 	<p>Stigbretti</p> <p>Útisvæði eða innisvæði.</p>
BOLTAHENDING BAK VIÐ BAK	<p>Nemendum er skipt í tvo jafnstóra hópa og er hverjum hópi stillt upp bak við bak eftir línunni. Fremstu þörin fá hver um sig eina bolta eða blöðru. Nemendur setja boltann/blöðruna á bakið og bíða eftir skipun kennarans. Ásamt skipun kennarans bera nemendur fyrir framan boltann á bakinu og ganga hlið við hlið að tiltekinni línu án þess að sleppa honum, snúa við og gefa leikmönnum fyrir framan hópinn boltann og færa sig aftan á sína eigin. hóp. Leikmennirnir sem eru hinn félaginn fara og snúa aftur á tiltekinn stað á sama hátt. Leikurinn heldur áfram með þessum hætti og sá hópur sem kemur fyrstur í mark vinnur leikinn. Hægt er að auka og minnka fjarlægðina í samræmi við stigi nemenda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Að læra að vinna með maka. • Hæfni til að standa í jafnvægi. • Hæfni til að stýra liðsfélaga þínum. • Geta til að fylgja leiðbeiningunum. • Hæfni til að ganga fram og til baka á línunni. 	<p>Loftbelgur</p> <p>Utan eða innan svæðis.</p>



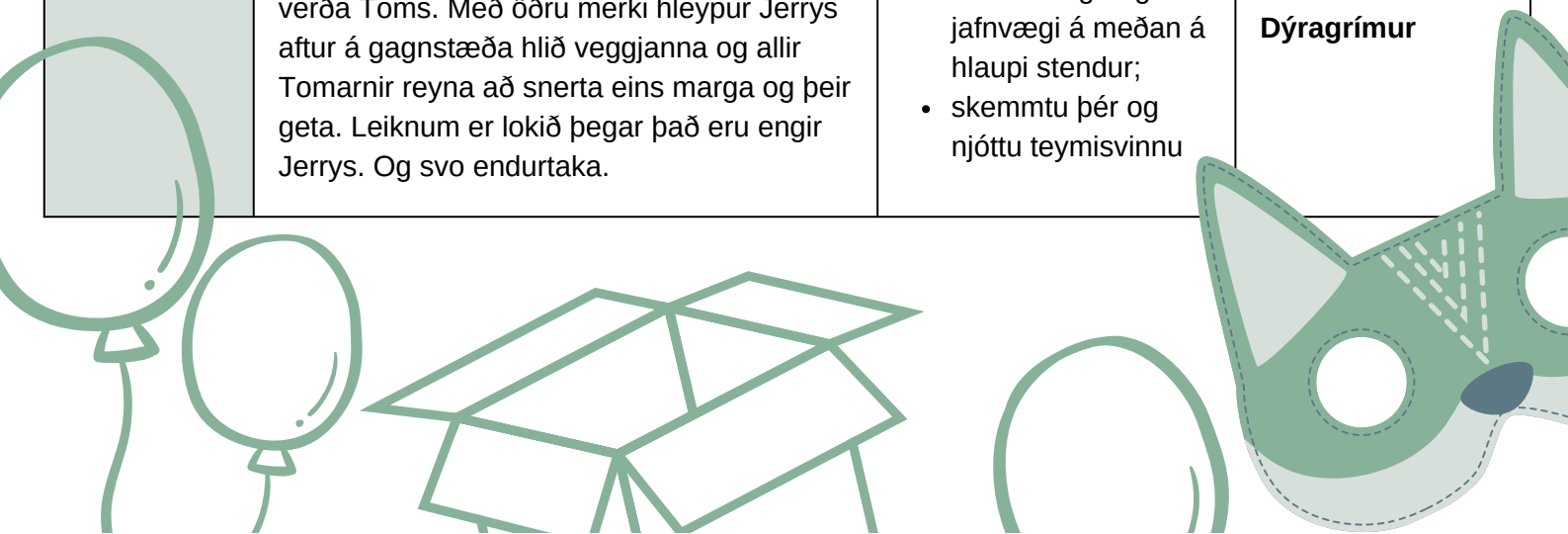
NAFN	LÝSING	MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
DREKAVEIÐI	<p>Nemendur mynda stóran hring og haldast í hendur. Í þessum hring eru tveir menn valdir sem drekar. Annar er höfuð drekans og hinn er halahlutinn. Drekin er hringdur og þeir sem mynda hringinn reyna að slá í skottið á drekanum með svampkúlunni. Enginn nemandi getur haldið boltanum í höndunum lengur en þrjár sekúndur. Nemandi sem lendir í röð á rétt á að vera í röð. S vera til. Hali drekans gæti verið lengri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hæfni til að stýra liðsfélaga þínum. • Að læra að vinna með maka. • Hæfni til að standa í jafnvægi. • Hæfni til að fylgja leiðbeiningunum. • Hæfni til að ganga fram og til baka á línunni. 	<p>Bolti.</p> <p>Inni eða úti svæði.</p>
KOMDU, GRÍPTU BOLTANN	<p>Nemendur taka stöðu í dreifðri röð á afmörkuðu svæði. Nokkrir nemendanna fá bolta. Þeir nemendur sem eru með boltann byrja að gefa hann með þeim nemendum sem eru ekki með boltann. Úr hópi nemenda er valin „ljósmóðir“. Ljósmóðirin reynir að ljósmóður nemenda sem eru ekki með boltann, sem gefa ekki. Nemendur sem eru ljósmæður eru úr leik. Leikurinn heldur áfram þar til tveir menn eru eftir. Fjöldi ljósmæðra getur verið mismunandi. Hægt er að stækka og minnka leikvöllinn. Með því að segja nemendum leiðina til að fara framhjá (Ground pass eða brjóstpass, osfrv.) gætu þeir verið beðnir um að standast.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hæfni til að vinna í hóp. • Að læra að nota andann, vöðvana. • Að beita tveimur leiðbeiningum á sama tíma. • Að læra að fylgja reglum í leikjum liðsins. 	<p>Bolti</p> <p>Inni eða úti svæði.</p>
TOG STREITA	<p>Nemendum er skipt í tvo jafnmarga hópa. Nemendur stilla sér upp í röð. Þeir halda kaðallengd, þannig að um metra bil eða meira er á milli hópanna. Lína er dregin yfir jörðina á milli hópanna. Að skipun kennarans byrja þeir að draga í reipið. Þegar þeir draga fyrsta leikmann hins gagnstæða hóps yfir línuna á sitt svæði er leiknum lokið.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Að læra að draga í reipi. • Að læra að vinna í hóp. • Að læra að halda jafnvægi. • Að læra að beita valdi. 	<p>Kaðl</p> <p>Inni eða úti svæði.</p>

NAFN	LÝSING	MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
ÞÚ ERT AUGA MITT, ÉG ER HANDLEG GUR ÞINN	<p>Nemendum er skipt í 4 hópa. Síðan eru þessir hópar aðskildir í tvö pör innra með sér. Nemandinn bindur fyrir augun á félaganum við hlið sér. Félagi án bindi fyrir augu leiðir féлага með bundið fyrir augu með því að segja leiðbeiningar til þeirra. nemandinn með bundið fyrir augun verður að taka eina af blöðrunum af lit liðs síns, sem dreift er af handahófi á jörðina, og bera hana til grunns síns. Hver félagi ber síðan blöðrur í grunninn og setur þær í poka. Eftir að blöðurnar eru búnar, hver sem kom með blöðurnar sínar fyrstur, verður sá hópur fyrstur. Hver félagi getur aðeins borið 1 blöðru í einu og enginn hópur ætti að færa blöðru annars hóps frá þeim stað sem hún er, né ætti að gera hindrandi hreyfingar til hinna hópanna.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Að læra að vinna með maka.• Hæfni til að standa í jafnvægi.• Hæfni til að stýra liðsfélaga þínum.• Geta til að fylgja leiðbeiningunum.• Hæfni til að stýra maka þínum.	Loftbelgur. Inni eða úti svæði.
HANDKER A-HÖFÐINGI LEIKUR	<p>Valin eru tvö jafnstór lið með 5 eða fleiri leikmenn og leikstjórnanda. Leikvöllurinn ræðst af tveimur samsíða línunum í 20 m fjarlægð hvor frá annarri. Leiðtoginn heldur á vasaklút í hendinni innan við hringinn sem er teiknaður í miðju leikvallarins. Leikmenn í báðum liðum fá tölur frá 1 til 5 (fjöldanum er fjölgað ef fleiri en fimm leikmenn eru í liðunum). Leikurinn hefst á því að leiðtoginn lyftir vasaklútunum í hendinni með handlegginn opinn og segir upphátt töluna frá 1 til 5 (tölnar hækka ef fleiri en fimm leikmenn eru í liðunum). Leikmenn beggja liða sem bera umræddar tölur hlaupa hratt í átt að hringnum og reyna að taka vasaklútinn af leiðtoganum. Leikmaðurinn sem fær vasaklútinn reynir að fara á næsta stað án þess að vera ljósmóðir af hinum leikmanninum með sama númer. Ef leikmaðurinn klárar verkefnið með góðum árangri mun hann vinna sér inn eitt stig fyrir lið sitt. Ef leikmaður er ljósmóðir eru stigin gefin til mótherja.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Að læra að nota andann, vöðvana.• Að beita tveimur leiðbeiningum á sama tíma.• Að læra að fylgja reglum í leikjum liðsins.• Hæfni til að vinna í hópi.• Hæfni til að klára verkefni.	Inni eða úti svæði. Vasaklútur.

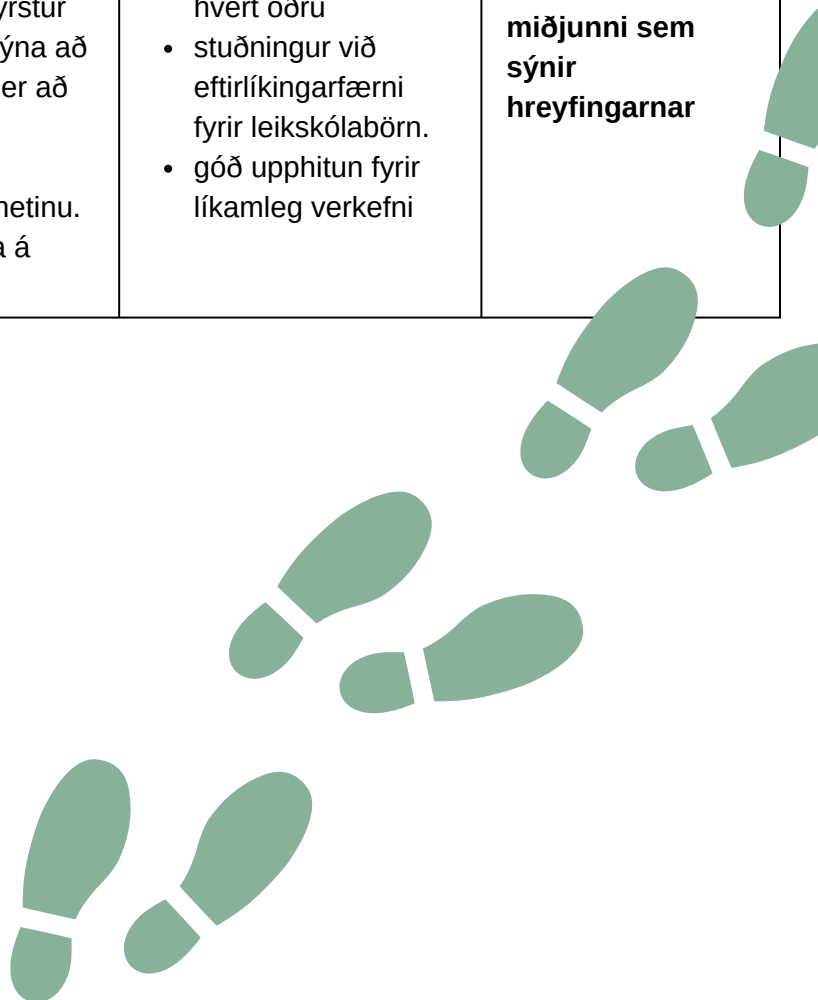
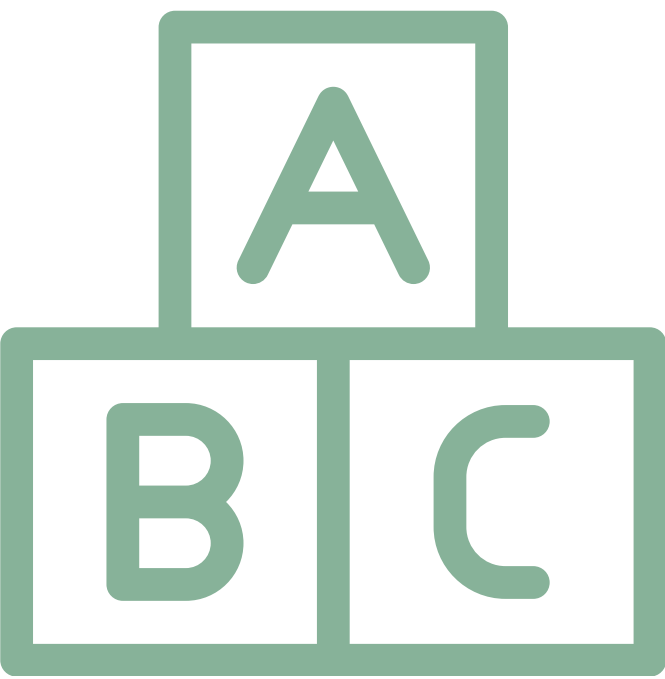
NAFN	LÝSING	MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
SITJANDI BLAK	<p>Nemendum er skipt í 6 manna hópa og mynda tvö lið. Liðin sitja á hnjánum eða krossfættir á púðum sem áður voru lagðir á blakvöllinn. Netið á blakvöllinum er um 100-120 cm. Liðin reyna að kasta boltanum á hina hliðina með því að gefa þrjár sendingar og senda á þann hátt að blakreglurnar gilda, senda boltann yfir netið. Nemendur mega rísa upp fyrir hné en það er bannað að standa upp. Leiknum lýkur með því að fyrsta liðið nær 15 eða 25 stigum sem tekur settið/leikinn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hæfni til að beita blakreglum. • Geta til að spila leiki með boltainnihaldi. • Hæfni til að laga sig að teymisvinnu. • Hæfni til að kasta boltanum. • Hæfni til að æfa blakstöður. 	<p>Blakvöllur.</p> <p>Bolti.</p>
HAND-FLÉTTA	<p>Börn standa í hring andspænis hvort öðru. Þeir teygja handleggina framan í sig og loka augunum. Síðan ganga þeir áfram þar til þeir snerta handlegg einhvers annars og þurfa að halda honum þar til allir finna handlegg til að halda. Þá opna þeir augun og þurfa að „svína“ handleggina án þess að láta þá losna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Treystu hvert öðru • Sjálfstraust • Að viðhalda athygli • Teymisuppbýgging og vinna í teymi, rökrétt hugsun • Að halda líkamsstöðu og viðhalda jafnvægi líkamans. 	<p>Innandyra eða utandyra</p> <p>Öruggur staður</p>
BOLTA-FLÓTTI	<p>Börn standa í hring með útbreidda fætur. Einn leikmaður er á miðjunni og verkefni hans er að ýta boltanum á milli fóta til að boltinn fari út úr hringnum. Leikmenn í hringnum geta aðeins stöðvað boltann með höndum sínum. Þegar boltinn er úti breytast leikmenn. Sá sem er í miðjunni fer inn í hringinn og maður úr hringnum fer inn í miðjuna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • viðhalda athygli, • teymisbygging og vinna í teymi; • halda líkamsstöðu • viðhalda jafnvægi líkamans. • styrking neðri hluta líkamans, 	<p>Innandyra eða utandyra</p> <p>Öruggt pláss</p> <p>Einn eða tveir léttari kúlur</p>



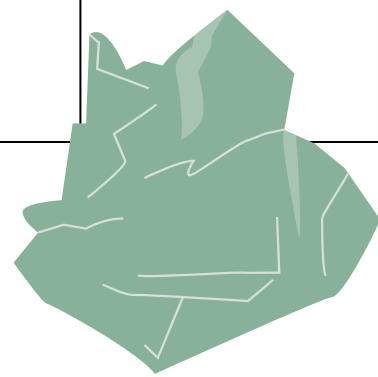
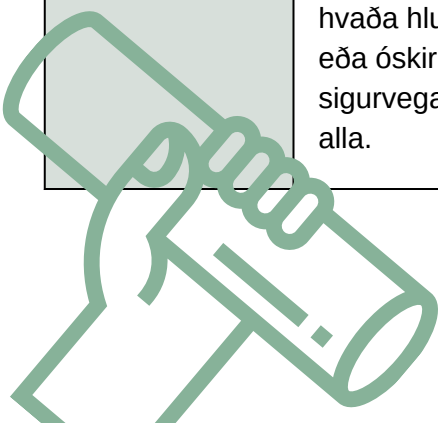
NAFN	LÝSING	MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
NÁÐU MÉR EF ÞÚ GETUR	Börnum er skipt í tvo hópa. Hvert lið fær auðveldlega losanleg beltí með hangandi klút. Hvert lið hefur mismunandi lit. Liðin standa í röðum fyrir framan hvort annað. Eftir skipun kennara verða þeir að fanga beltí allra hinna liðanna áður en andstæðingarnir gera það. Liðið sem fær öll beltin fyrst - vinnur.	<ul style="list-style-type: none"> • Byggja upp liðstengingu • Líkamleg hreyfing: • Skemmtu þér vel og njóttu samvinnunnar • Að læra að leika eftir reglum, virða reglurnar 	<p>Innandryra eða utandryra</p> <p>Öruggt pláss</p> <p>Beltí með aðskildum dúk í tveimur litum.</p>
SKÓRNIR MÍNIR	Börnum er skipt í lið (2-4). Hvert lið fer úr skónum og setur þá í kassann. Kassar eru staðir lengra í burtu. Hvert lið hlaupa eitt að kassanum, finna skóna sína, fara í þá almennilega, hlaupa til baka, svo fer annar liðsmaður. Liðið sem er fyrst með skóna og kemst aftur á upphafsstaðinn – vinnur.	<ul style="list-style-type: none"> • Treystu hvert öðru og sjálfstraust • Að viðhalda einbeitingu, • Að vinna í teymi, • Líkamsrækt, stuðningur 	<p>Innandryra eða utandryra</p> <p>Öruggt pláss</p> <p>Kassar</p>
BLÖÐRU-BARDAGI	Börnum er skipt í tvö lið. Þeir standa sitt hvoru megin við lækkað tennisnet. Hvert lið fær 20+ blásnar blöðrur. Með merki um kennara þurfa liðin að fara í gegnum blöðrurnar sínar hinum megin við netið hraðar en andstæð lið. Æfing er tímasett. Eftir að tíminn er liðinn er sigurvegarinn liðið sem hefur færri blöðrur á hliðinni.	<ul style="list-style-type: none"> • traust hvert á öðru og sjálfstraust, viðhalda einbeitingu. • styðja við grófhreyfingar. • skemmtu þér og njóttu teymisvinnu 	<p>Innandryra eða utandryra</p> <p>Öruggt pláss</p> <p>40+ blásnar blöðrur</p> <p>Tennisnet eða lína á gólfinu.</p>
TOMMI OG JENNI	Eitt barn er Tom og öll hin eru Jerrys. Jerrys standa beggja vegna herbergisins, upp að veggnum. Með skiltinu hlaupa þeir á gagnstæða hlið herbergisins frá báðum hliðum. Og Tom í miðjunni þarf að snerta eins marga og hann getur. Þeir sem snerta verða Toms. Með öðru merki hleypur Jerrys aftur á gagnstæða hlið veggjanna og allir Tomarnir reyna að snerta eins marga og þeir geta. Leiknum er lokið þegar það eru engir Jerrys. Og svo endurtaka.	<ul style="list-style-type: none"> • traust hvert á annað og sjálfstraust, • viðhalda athygli. • stuðningur við grófhreyfingar, samhæfingu og jafnvægi á meðan á hlaupi stendur; • skemmtu þér og njóttu teymisvinnu 	<p>Öruggur staður innandryra</p> <p>Dýragrímur</p>



NAFN	LÝSING	MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
STAF-RÓFIÐ	<p>Útbjó æfingastafróf þar sem önnur æfing er úthlutað við bókstaf. Börn verða að gera allar æfingar út frá nafni sínu, eða gefið orði o.s.frv. Æfingar eins og 5 réttstöðulyftur, 10 hopp, 5 snerta tærnar osfrv. Góðar til að hita upp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • byggja upp sjálfstraust og ábyrgð • viðhalda athygli, • halda líkamsstöðu og styðja við grófhreyfingu. • getur verið góð upphitun eða stutt líkamspjálfun. 	<p>Öruggt pláss</p> <p>Prentað stafróf eða sýna það á skjá.</p>
ELTU MIG	<p>Börn ganga um í einni fínri röð. Fyrst gerir maður allar þær æfingar sem honum dettur í hug og aðrir fylgja því sama á meðan hann gengur. Með undirskrift kennara hleypur sá fyrsti aftast í röðina og sá síðari verður leiðtoginn sem sýnir hvað á að gera á meðan hann gengur.</p> <p>Með eldri krökkum er gott að líkja eftir grænmeti eða ávexti á meðan gangandi maur annar fylgir hreyfingum og giskar á grænmetið eða ávextina. Sá sem er fyrstur til að giska fer fram fyrir röðina til að sýna að hann eigi grænmeti eða ávexti. Hægt er að auðvelda umræðu um gildi ávaxta og grænmetis í mataræði þeirra.</p> <p>Sama er hægt að gera við kennslu á netinu. Einn sýnir hreyfingarnar og aðrir fylgja á eftir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • viðhalda fókus • framkvæma líkamlega hreyfingu á meðan þú gengur og hugsar • styðja líkamlega fjölverkavinnufærni • læra að treysta hvert öðru • stuðningur við eftirlíkingarfærni fyrir leikskólabörn. • góð upphitun fyrir líkamleg verkefni 	<p>Innandyra eða úti</p> <p>Einnig er hægt að spila meðan þú stendur í hring með einn í miðjunni sem sýnir hreyfingarnar</p>



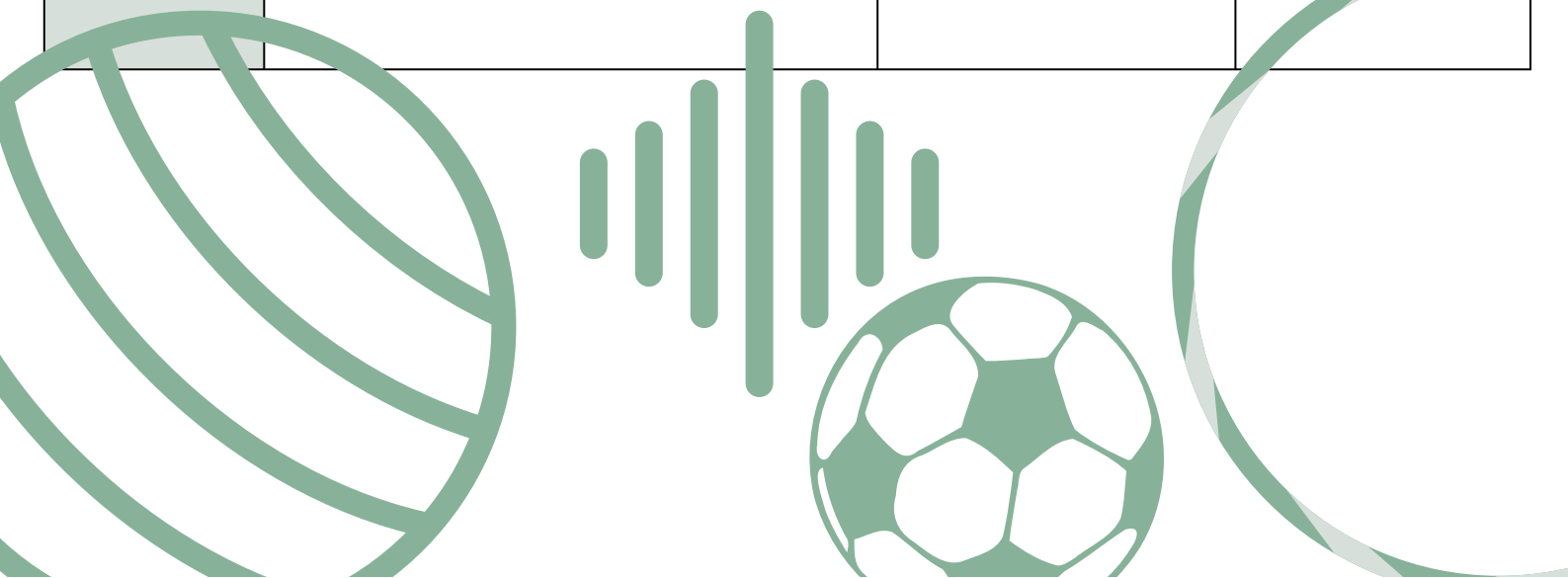
NAFN	LÝSING	MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
BREIÐHLAUP	<p>Skiptu börnunum í tvo eða fleiri hópa. Útvegaðu þeim búnað sem er aðgengilegur í skólanum þínum. Og biðjið lið að byggja upp boðhlaup með 3-5 stigum. Síðan þarf hvert lið að sýna hvernig á að standast boðhlaupið. Og skipta svo um sæti, svo að lið fái ekki að taka þátt í sínu eigin boðhlaupi. Haltu keppni.</p> <p>Sérhver krakki getur smíðað lítið gengi úr öllum hlutum (fötur, vatnsflöskur, borði osfrv.) keppni heima eða í bakgarðinum sínum og reynt að fara framhjá því.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • traust hvert á annað og sjálfstraust, • viðhalda athygli og leggja á minnið hreyfingar, • teymisbygging og vinna í teymi, rökrétt hugsun • styðja við skipulagningu grófhreyfinga og hreyfils • læra hvert af öðru og treysta hvert öðru. • skemmtu þér og njóttu teymisvinnu 	<p>Innandyra eða utandyra</p> <p>Allur búnaður sem hentar fyrir gengi (eða hversdagslega hluti)</p>
FJÁRSJÓÐS-LEIT	<p>Það er hægt að spila í hóp eða einstaklings.</p> <p>Börn fá blað með mismunandi hlutum á. Utandyra: steinn, blóm, sérstakt tré eða runna, ruslatunnu osfrv.</p> <p>5-15 hlutir, fer eftir aldri. Þeir verða að finna þá og merkja á blaðið eins hratt og þeir geta.</p> <p>Hlutirnir geta verið allur hollur matur, eins margir og barn getur fundið heima. Sá sem hefur mest - vinnur.</p> <p>Umræðu og þekkingu á hollu mataræði er þörf fyrir eða eftir leik.</p> <p>Hægt að leika heima og biðja um að finna hlut á blaðinu inni eða úti. Hægt er að biðja um að finna og skrifa niður 5 hringlaga hluti, 5 tréhluti o.s.frv. eða hvaða hluti sem er í samræmi við þema eða óskir. Það er hægt að tímasetja; sigurvegarinn er sá fyrsti sem finnur þá alla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • byggja upp sjálfstraust, • viðhalda einbeitingu og stjórn. • skemmtu þér og njóttu. • líkamsrækt ef hún er framkvæmd á breiðu svæði. 	<p>Innandyra eða utandyra</p> <p>Öruggt pláss</p> <p>Blað með mismunandi hlutum sýndir á (á myndum eða skrifuðum)</p>



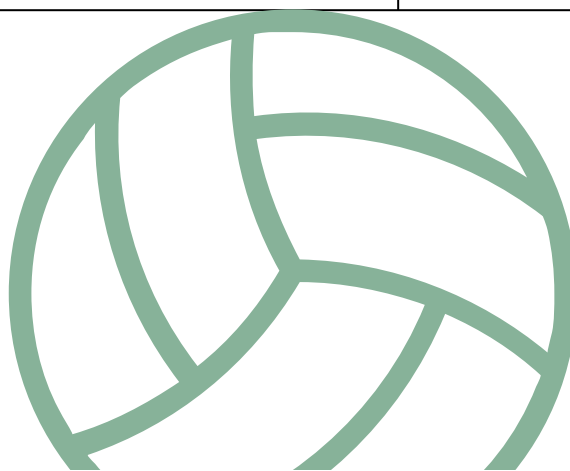
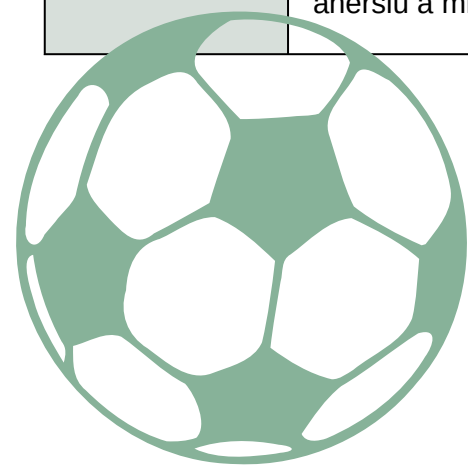
NAFN	LÝSING	MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
<p>STÓRA ÚTIVISTAR HLAUPIÐ</p>	<p>Kennarinn mun leiðbeina bekknum að hugmyndaríkri starfsemi sem fer í gegnum útiveruna.</p> <p>Skref 1: Biðjið bekkinn að ímynda sér að þeir séu að fara að fara í stórt ævintýri í gegnum buskann eða skóginn sem landkönnuðir á leið yfir ný lönd. Þeir eru alls ekki lengur úti í skólanum! Nemendur dreifa sér í eigin rými fyrir framan kennarann.</p> <p>Skref 2: Kennari stýrir nemendum með hreyfingum sem líkja eftir því sem gæti gerst á göngu í runnanum. Hringdu í nemendur til að gera þessar aðgerðir án þess að færa sig af stað</p> <p>Dæmi:</p> <p>Önd undir greinum og hneig niður. Stökktu eða hoppaðu yfir fallin tré. Flýta. Auktu hraða börnin eru að ganga, aukið til að skokka á staðnum, kannski heyrðirðu hávaða í runnum!</p> <p>„Snákur!“ Nemendur hreyfa líkama sinn til að renna sér og gefa frá sér hvæsandi snák ‘Drulla!’ Nemendur lyfta hnjánum hærra til að stíga í gegnum þykka leðjuna. „Syndu yfir á.“ Nemendur líkja eftir athöfnum sundsins „Við skulum klifra!“ nemendur lyfta upp handleggjum og fótleggjum í andstöðu við að klifra upp tré eða kletti ‘Sjáðu þetta útsýni!’ Nemendur staldra við og rétta upp hönd til að líta í kringum sig og virða fyrir sér fallega útsýnið.</p> <p>Haltu áfram hreyfingum eins lengi og þörf krefur, taktu inn eigin hreyfingar og leiðbeiningar. Láttu nemendur finna upp eigin hreyfingar og deila með öðrum.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Æfðu grundvallarhreyfing arfærni og hreyfiröð með því að nota mismunandi líkamshluta og til að bregðast við áreiti innandyra, utandyra og í vatni. • Taktu þátt í leikjum með og án búnaðar. • Skoðaðu hvernig regluleg hreyfing heldur einstaklingum heilbrigðum og vel. • Þekkja og lýsa tilfinningalegum viðbrögðum sem fólk getur upplifað við mismunandi aðstæður. 	<p>Úti opið svæði</p>



NAFN	LÝSING	MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
FRJÓSA / DANSA	<p>Við gerum litla brautarbraut með boltum og hringjum úti svo krakkarnir geti hoppað á þá eða dansað eða gert ákveðnar hreyfingar með þeim. Börnum er skipt í tvo hópa. Á meðan tónlist spilar úr hátalaranum hlaupa þeir og hoppa fyrir ofan hringi og bolta með dansandi hreyfingum. Þegar tónlistin hættir segir kennarinn Freeze! og þeir verða að vera í sinni stöðu án þess að hreyfa sig. Ef þeir hreyfa sig eða þeir reyna að stökkva aðra hindrun missa þeir röðina og þeir verða að fara til baka. Liðið sem tekur alla leikmenn sína hinum megin vinnur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Að öðlast sjálfsígrundun, sveigjanleika, hópvirgni með tónlist • Nemendur meta og virða kennarann og bekkjarféлага þeirra • Að koma fram við alla á viðeigandi og sanngjarnan hátt • Að læra og hjálpa öðrum að læra • Að leyfa öllum að tjá tilfinningar • Til að tryggja að nettól þeirra (hljóðnemi, skjár, farsími eða fartölva) virki fullkomlega • Til að hafa gaman að spila 	<p>Klassískir hringir úr plasti og Pilates kúlur.</p> <p>Úti á leikvelli eða á torgi sem keppni.</p> <p>Tónlistarhátalari</p> <p>Ef á netinu: tölva með hljóði, herbergi og kannski einhver markmið til að gera það skemmtilegra.</p>
RÆNDU HREIÐRIÐ	<p>Búðu til hindrunarbraut sem leiðir að eggjum (kúlum) og skiptu nemendum svo í lið. Þeir verða að keppa í boðhlaupsstíl í gegnum hindranirnar til að sækja egg og koma þeim aftur til liðsins.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nemendur meta og virða kennarann og bekkjarféлага þeirra • að hafa gaman að spila • samþjöppun í gangi • þróun hreyfifærni: hraða, þrek og fimi. 	<p>Kúlur/hlutir sem geta komið í veg fyrir hindrun</p>

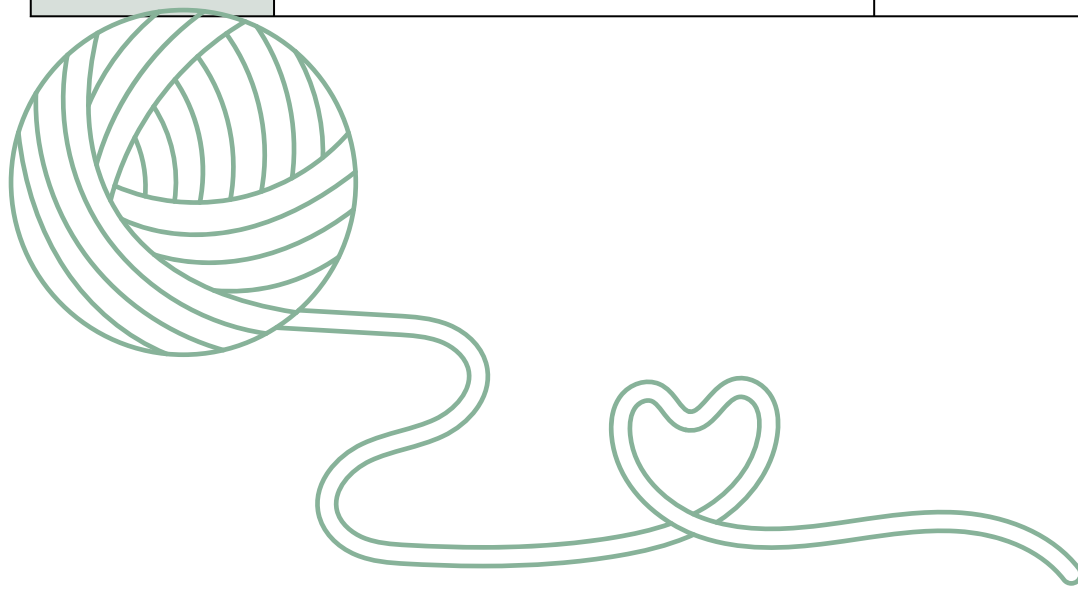


NAFN	LÝSING	MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
TOG-OF-WAR FALLHLÍF	<p>Svo einfalt en samt svo skemmtilegt, allt sem þú þarft er stór fallhlíf og nógu margir nemendur til að búa til tvö lið. Láttu nemendur standa sitt hvoru megin við fallhlífina, leyfðu þeim síðan að keppast um hvor hliðin kemur ofan á!</p> <p>Annar skemmtilegur fallhlífaleikur þar sem annað liðið þarf að reyna að halda kúlunum (flóunum) á fallhlífinni og hitt reynir að ná þeim af.</p>		Fallhlíf
KRABBAFÓT BOLTI	<p>Svipað og venjulegan fótbolta en nemendur þurfa að spila á fjórum fótum á meðan þeir halda krabba-eins stöðu.</p>		Bolti
KÖNGULÓAR BOLTI	<p>Einn eða tveir leikmenn byrja með boltann og reyna að lemja alla hlauparana þegar þeir hlaupa yfir ræktina eða völlinn. Ef leikmaður verður fyrir höggi getur hann síðan tekið þátt og orðið sjálfur kónguló.</p>		Bolti
HÖFUÐ, AXLIR, HNÉ OG KEILUR	<p>Raðaðu upp keilum, láttu nemendur síðan para saman og standa beggja vegna keilunnar. Að lokum skaltu kalla út höfuð, axlir, hné eða keilur. Ef kallað er á keilur þurfa nemendur að keppast til að vera fyrstir til að taka upp keiluna sína á undan andstæðingnum.</p>		Keilur
BLÓMA-DAGUR	<p>Veldu tvo nemendur til að byrja sem Blob, síðan þegar þeir merkja aðra krakka verða þeir hluti af Blob. Vertu viss um að sýna fram á örugga merkingu og leggja áherslu á mikilvægi mjúkra snertinga.</p>		



NAFN	LÝSING	MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
VEIÐIÐURINN SPÖRFUGL BÝFLUGA	<p>Börn mega hlaupa bæði inn og út úr hringnum.</p> <p>Börnin sem mynda hringinn munu standa með minnst eins armslengd millibili til að geta leyft þeim sem hlaupa inn eða út úr hringnum.</p> <p>Þrjú börn eru valin til að sitja í hringnum: það fyrsta er „veiðimaðurinn“, annað „spörfuglinn“ og það þriðja „býflugan“. Eftir merki frá leikstjóranum hleypur "veiðimaðurinn" á eftir "spörfuglinum" (veiðir hann), "spörfuglinn" á eftir "býflugunni" (borðar hana) og "býflugan" á eftir "veiðimanninum" (stungur hann). Leikurinn heldur áfram þar til einn af þremur hefur náðst. Honum er skipt út fyrir annan leikmann í hringnum og leikurinn heldur áfram. Ef fjöldi barna er meiri er hægt að breyta hlutverkunum þremur í einu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • festa í sessi þann vana að hlaupa. • þróun líkamlegra eiginleika • styrking og þróun öndunar- og hjarta- og æðakerfisins • að skemmta sér á meðan á æfingum stendur 	
GANGANDI	<ul style="list-style-type: none"> • Skapandi ganga, ganga á mismunandi vegu með tjáningu (rými og líkamsvitund). • Að ganga á breyttum takti og ganga á mismunandi hraða. • Áfram, afturábak, til hliðar, á ská, hægt/hratt, hár, lítill, miðhár á tám/hælum, með litlum/löngu skrefum, í hring, í síkksakk, á línu 		
KAPP- AKSTUR	<ul style="list-style-type: none"> • Að forðast, sveigja, sniðganga, breyta um stefnu og hreyfa sig í almennu rými • • Forðast til að forðast eltingarmann á hreyfingu, rýmisvitund, breytta stefnu og hraða. • Að forðast, sveigja, komast hjá og kasta á skotmark á hreyfingu. 		

NAFN	LÝSING	MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
TÓNLISTAR-PRÁÐURINN	<p>Kastaðu þræðinum og láttu hann falla til jarðar (fylgstu með mynstrinu sem þráðurinn myndar).</p> <p>Þegar þráðurinn er kominn á jörðina skaltu fara í kringum lögun teikningarinnar með fótoddinum, fingrinum, olnboganum, hnénu, höfðinu o.s.frv.</p> <p>Þróun / breytur: Í bekknum: kastaðu þræðinum og láttu hann falla á borðið, fylgdu síðan teikningunni með fingri, olnboga, höfði o.s.frv.</p> <p>Líkamsbreyta: festu og teygðu vírinn á milli 2 líkamshluta og færðu (eða hreyfðu hluta líkama hans eftir vírnum), án þess að snerta hann, haltu honum spenntum.</p> <p>Tengslbreyta: í þörum festir og teygir einn af 2 nemendum þráð sinn á milli 2 líkamshluta og stendur síðan hreyfingarlaus; hinn nemandinn verður að færa líkama sinn eða líkamshluta milli vírsins og bekkjarfélaga síns, án þess að snerta vírinn eða bekkjarfélaga.</p> <p>Tengsl / bilbreyta: hópaðu saman 2 þör. Tveir nemendur fyrsta parsins teygja þráð á milli sín. Nemendur hins parsins ganga um vírinn (fyrir ofan, neðan) með eða án snertingar á milli þeirra. Snúa við hlutverki þara.</p> <p>Breytilegt rými/tími: breyta lengd vírsins milli félaga, hraða hreyfingar osfrv.</p>		



NAFN	LÝSING	MARKMIÐ	BÚNAÐUR OG EFNI
<p>STÖKK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Settu upprúllað handklæði á gólfið sem barnið getur hoppað yfir - að framan, aftan og til hliðar - Hoppa fyrir hæð, hoppa fyrir fjarlægð, kyrrstætt og kraftmikið jafnvægi. • • Stökk fyrir fjarlægð, landingu og líkamsvitund. Stökk fyrir fjarlægð, kyrrstætt og kraftmikið jafnvægi og landingu á öruggan hátt. • • Stökkva í takt, hlaupa og lenda í almennu rými; Stökk viðvarandi, hoppa fyrir hraða og til að komast hjá hindrun, jafnvægi (stöðugt og kraftmikið); Hoppa yfir hreyfanlegt reipi, á mismunandi stigum, og vinna með öðrum. 		

ÆFINGAR ÚTI

Þessa starfsemi er hægt að gera úti á leikvelli eða á torgi sem keppni. Almennt í hvaða rými sem er utandyra. Okkur vantar líka tónlistarhátalara
Ef starfsemin er útfærð á netinu þurfum við tölvu með hljóði, herbergi og kannski einhver markmið til að gera hana skemmtilegri.



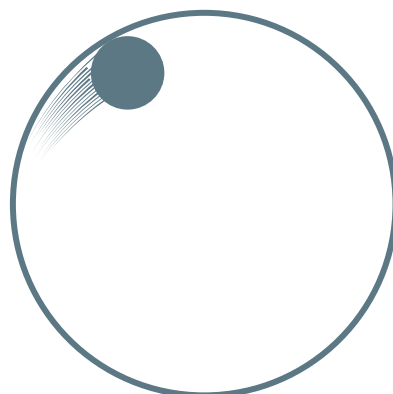
NAFN	LÝSING
HLAPP Í GEGNUM HRINGINN	Í þessari æfingu er farið í gegnum hring sem haldinn er í ákveðinni hæð.
TVEIR OG TVEIR	tvö börn halda hvort öðru í sömu hendi og snúa við og horfa á hvort annað. Frjálsi handleggurinn er teygður út og líkaminn er örlítið beygður til hliðar.
AÐ LYFTA YFIR KEILU	Æfingin er framkvæmd úr sitjandi stöðu, með stuðningi lófa aftur á jörðina. Fætturnir eru útréttir. Hann grípur keilu af botni með tánum og stendur upp. Sá sem hækkar það fyrir ofan er sigurvegari.
AÐ REKJA	Æfingin er framkvæmd með því að hoppa á toppa og á báða fætur límda fram. Stökkhlaupið má stunda stundum á öðrum fæti, stundum á hinum.
HJÓLA	Æfingin er framkvæmd úr liggjandi stöðu. Fætturnir hreyfast frjálstlega og líkja eftir hjólreiðum
FLUGVÉLAR	Í þessari æfingu skaltu hlaupa í hring eða lýsa tölunni 8. Handleggjunum er haldið eins og vængi flugvélar. Til að auka skilvirkni þessarar æfingar verður „flugíð“ gert með suðandi „vélinni“.
VEGA SALT	Tvö börn halda hvort öðru í handleggjunum, standa bak við bak. Annar þeirra hallar sér fram og lyftir hinum á bakið. Eftir að hafa farið aftur í upphafsstöðu mun annað barnið gera sömu æfingu. Þú getur endurtekið æfinguna tvisvar eða þrisvar sinnum.
KÖTTUR OG KETTLINGUR	Þessi æfing er gerð á fjórum „loppum“, á tám og lófum. Börn eru „kettlingarnir“ sem leika sér í grasinu. Þegar kötturinn kallar koma þeir á tá og lófa að húsinu og gera: "mjá, mjá" (til að anda)

ÆFINGAR SEM LOSA UM TILFINNINGALEGA STREITU Á SKÓLADEGI

Tilfinningalegt streita sem tengist skólanum er yfirþyrmandi og bitnar á mörgum nemendum nú á dögum. Það mun ekki aðeins draga úr áhuga nemandans til að vinna verkið heldur mun það hafa töluverð áhrif á námsárangur hans. Þessar æfingar hér að neðan er hægt að gera á skóladegi, til að slaka á og vera afkastameiri og rólegri það sem eftir er dagsins. Betra er að gera þessar æfingar á rólegum stað án truflana í kring.



NAFN	LÝSING
ÆFINGATÆKNI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sestu þægilega í stól, lokaðu augunum. Breyttu athyglinni frá hugsunum þínum yfir í takt öndunar. Taktu 5 lotur af "innöndun- útöndun. Útöndunin er aðeins lengri en innöndunin. 2. Færðu síðan athyglina að skynjuninni í líkamanum. Ef athygli þín hefur breyst og þú ert að hugsa um eitthvað skaltu vera meðvitaður um truflunina. Truflun er eðlileg. Slepptu þessari truflun, varlega, og snúðu athyglinni aftur að önduninni. Þegar þú andar að þér skaltu kanna spennuna í líkamanum (streita kemur oftast fram með líkamsspennu) og slakaðu á þegar þú andar frá þér. Rannsakaðu spennuna í baki, hálsi, andliti. Gerðu nokkrar lotur þar til þú finnur að vöðvarnir eru ekki spenntir. 3. Andaðu aftur 5 sinnum. Andaðu frá þér aðeins lengri innöndun. 4. Í lok æfingarinnar skaltu opna augun, spyrja sjálfan þig spurningarinnar: "Hvað er mikilvægt fyrir mig núna?" Kannski verður það eitthvað mjög einfalt, eins og að drekka vatn.
ÆFING TIL AÐ KENNA ÖNDUNARÆFINGAR	<p>Markmið: lærðu öndunaræfingar, æfingar hjálpa til við að losna við innri spennu.</p> <p>Leiðbeiningar: Stattu upp og lokaðu augunum, dragðu djúpt andann og ímyndaðu þér að við innöndun, þú ert að klifra upp regnbogann og andar frá þér, þú rennir þér af honum, eins og það væri rennibraut. Æfingin er endurtekin 3 sinnum. Endurtaktu síðan þessa æfingu 7 sinnum með augun opin.</p>
ÆFING "GALDRA ORÐ"	<p>Markmið: Lærðu að finna orð sem hjálpa til við að losna við kvíðatilfinningar</p> <p>Leiðbeiningar: mundu eftir aðstæðum þegar það var spennutilfinning. Segðu svo töfraorð við sjálfan þig, til dæmis: "friður", "þögn", "blíður svali" eða aðra, aðalatriðið er að þeir hjálpi.</p>



ÆFINGAR SEM DRAGA ÚR KVÍÐA

Mjög oft fylgir útliti kvíða efasemdir um hæfni þeirra og skilvirkni. Maðurinn fer að ofgagnrýna sjálfan sig. Langvarandi hugsun um áhyggjuefni og festa við neikvæða þætti veldur minnkandi virkni og þreytu.

Þessar aðgerðir munu nýtast vel til að draga úr sjálfsefa og kvíða í daglegu lífi. Bætt er að gera þessar æfingar á rólegum stað án truflana í kring.



ÆFING 1

Spyrðu sjálfan þig röð spurninga:

Hversu satt er þetta?

Hversu gagnlegt er það fyrir mig að hugsa um það núna (getur það hjálpað mér á einhvern hátt)?

Myndi ég tala um þetta við náinn og kæran mann?

Um leið og þú tekur eftir því að hugsanir um ákveðin efni eru endurteknar skaltu spyrja sjálfan þig: "Hvað nýtt get ég sagt við sjálfan mig?" Svör við þessum spurningum gera þér kleift að skilja raunveruleikann nákvæmari.



ÆFING 2

Þegar þú ert í skelfilegum aðstæðum skaltu spyrja sjálfan þig þessarar spurningar:

Hvernig geturðu litið á þetta ástand öðruvísi? Hvernig mun þetta ástand líta út úr meiri tilfinningalegri fjarlægð? Eða horfa á aðstæður með augum annars manns? Hvernig myndi þetta ástand líta út eftir nokkurn tíma?

Greindu svörin þín. Breyttist tilfinningaleg afstaða þín til aðstæðna í lok verkefnisins?



ÆFING 3

Tilfinningalega erfiðar aðstæður geta komið þér úr jafnvægi. Efasemdir um sjálfan sig geta komið fram, það verður erfitt að segja sína skoðun og þreyta kemur upp. Styðjið ykkur með eftirfarandi æfingu.

Æfingatækni:

Æfinguna er hægt að gera sitjandi eða liggjandi.

Ef þér finnst kvíði og ótti fara úr böndunum skaltu spyrja sjálfan þig: "Hvað kallar á streitu? Hvað hafði áhrif á mig?" Þannig geturðu fylgst með augnabliki kvíða, ótta eða reiði.

Sestu þægilega í stól, lokaðu augunum. Breyttu fókusnum frá hugsunum þínum í takt við öndun þína. Taktu 5 lotur af "innöndun- útöndun." Útöndunin er aðeins lengri en innöndunin.

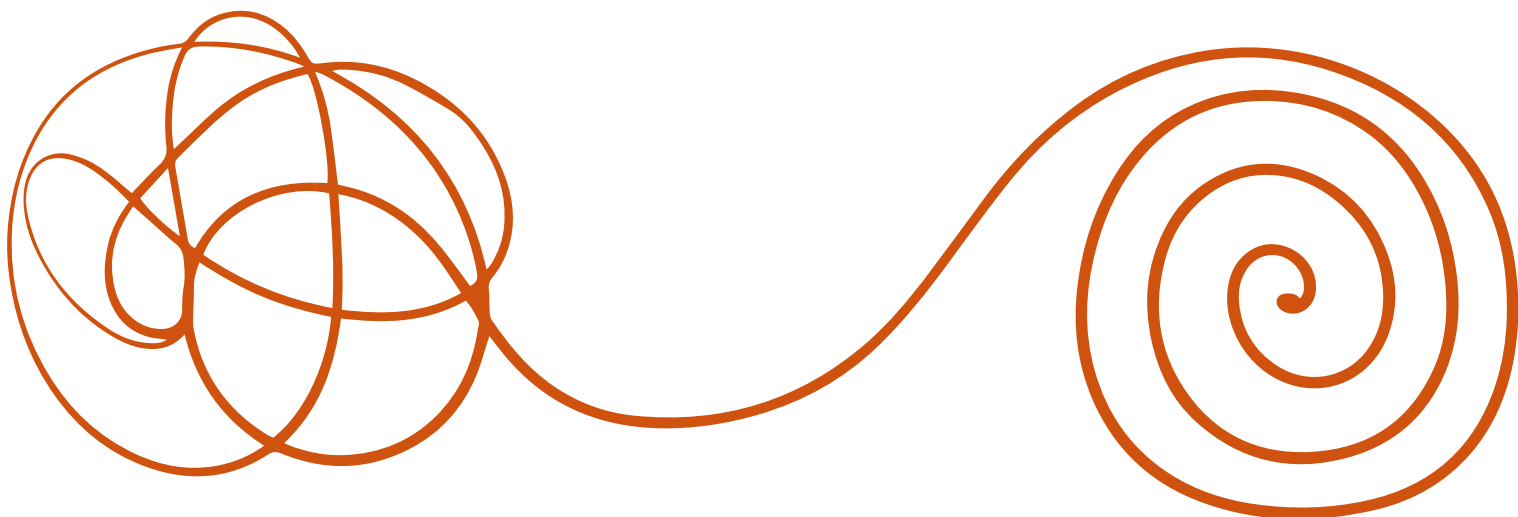
Beindu síðan athyglinni að tilfinningunum í líkamanum. Ef athygli þín hefur breyst og þú ert að hugsa um eitthvað skaltu vera meðvitaður um truflunina. Truflun er eðlileg. Slepptu trufluninni með því að snúa fókusnum varlega aftur að líkamanum á meðan þú skoðar líkamlegar birtingarmyndir streitu. Streita kemur oftast fram með spennu í líkamanum.

Rannsakaðu spennuna í baki, hálsi, andliti þegar þú andar að þér, slakaðu á þegar þú andar frá þér.

Færðu fókusinn aftur frá líkamanum til andardráttarins. Taktu 5 andann. Útöndunin er aðeins lengri en innöndunin.

Mundu ástandið sem olli þér áhyggjum. Vertu meðvitaður um augnablikið þegar viðvörunin kemur. Viðurkenndu að ástandið var tilfinningalega erfitt fyrir þig. Hugsaðu hvernig þú myndir vinsamlega styðja ástvin þinn í slíkum aðstæðum? Ættingi? Ástvinur? Hvað myndirðu segja honum?

Í lok æfingarinnar skaltu endurtaka þessi orð um sjálfan þig. Styðjið ykkur með því að setja lófana á hjartasvæðið.



ÆFING 4

Tilgangur æfingarinnar: að fjarlægja sálar- og tilfinningalega streitu.

Við mælum með að þú stundir "tilfinningalega leikfimi":

Reyndu að líða eins og þú hafir bara vaknað og sofið vel.

Slakaðu á og reyndu að líða eins og þú sért núna að byrja að geispa. Lyftu augabrúnunum og hruktu nefið (andlitssvip eins og þegar geispað er). Geispa af gleði.

Mundu eftir einhverju einstaklega skemmtilegu í lífi þínu og brostu. Hafðu bros á vör.

Ímyndaðu þér að þú sért íþróttamaður sem hefur unnið. Fagnaðu.

Og nú: geispaðu, slakaðu á, brostu og aftur, gleðstu.



JÓGA ÖNDUN

Við útskýrum fyrir börnum að öndun er eitthvað sem við gerum ósjálfrátt frá fæðingu, en við getum stjórnað því ef við viljum.

Börnum er bent á æfingar til að halda sér í formi. Það sem skiptir máli er að bjóða nemendum okkar upp á áhugaverða upplifun, jafnvel meðan þeir dvelja heima.

Fyrir þessa starfsemi þurfum við kerti, afslappandi tónlist og kyndil.

Við getum gert það úti á leikvöllinum, yfirleitt í hvaða rými sem er innandyra. Okkur vantar líka tónlistarhátalara



ÆFING 1

Fyrst raða börnin sér í hring í kringum kennarann og draga djúpt andann, lyfta samtímis höndum með lófana upp, þar til þau ná höfuðhæð.

Þegar við erum búin að taka allt loftið sleppum við því hægt með því að lækka hendurnar með lófana niður, þar til við erum komin að táoddinum. Við endurtökum þrisvar sinnum.

Þá munu þeir taka loft í gegnum nefið, hylja aðra nösina, og þegar þeir sleppa því, verða þeir að hylja hina.

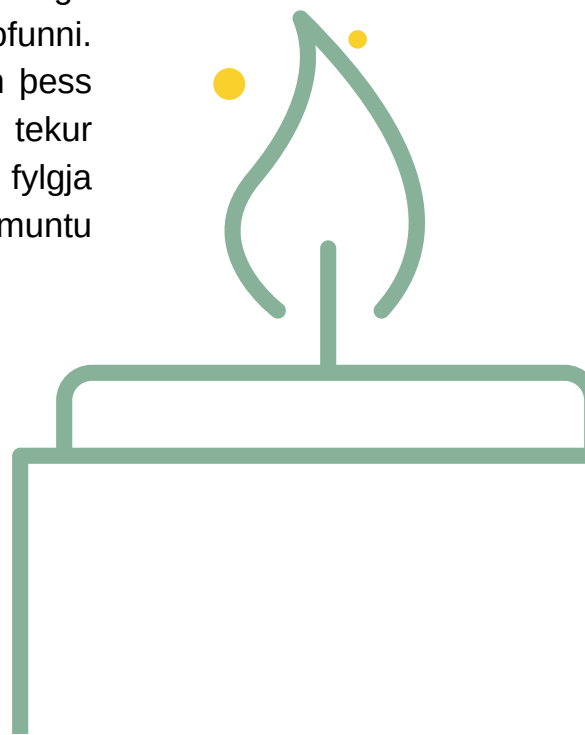
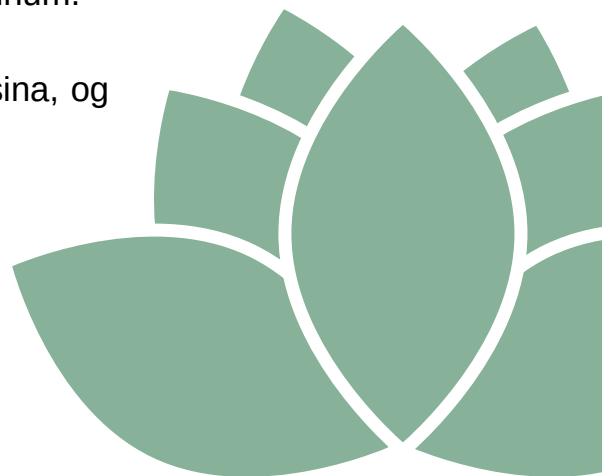
ÆFING 2

Við kveikjum á kerti og börnin sitja í kringum það. Hver og einn er kallaður fyrir sig og þeir nálgast kertið og taka loft og sleppa því mjög hægt svo að loginn slokkni ekki.

Þegar þau hafa slakað á munum við kynna krakkana fyrir jóga með nokkrum auðveldum stellingum sem henta aldri þeirra. Við byrjum á tréstellingunni.

Þinginu lýkur með eldfluguleiknum:

Börnin sitja á teppinu með slökkt ljós og kennarinn segir þeim söguna af eldflugunni sem felur sig í kennslustofunni. Börnin munu standa upp og þurfa að ganga hægt án þess að gera hávaða í leit að eldflugunni. Kennarinn tekur vasaljós og einbeitir sér að stað í bekknum, börnin fylgja ljósinu til að reyna að ná eldflugunni. Þegar þeir koma muntu fljótt skipta um sæti.



NIÐURSTAÐA

Hreyfing gefur frá sér efni eins og endorfín og serótónín sem bæta skapið. Reyndar minnkar hreyfing hvers kyns einmanaleika og einangrun. Að bæta andlega heilsu helst í hendur við líkamlega heilsu. Þetta er ástæðan fyrir því að þessi verkfærakista safnar hvoru tveggja, líkamsrækt með slökun/jógaæfingum.

Á heildina litið hefur verkfærakistan verið samstarfsvinna við hæfa samstarfsaðila okkar til að efla geðheilbrigðisfræðslu og gera nemendum kleift að kynnast tengingu huga og líkama betur. Þetta verkefni hefur verið unnið til að viðhalda nægilegu líkamlegu námi í skólanum til að koma í veg fyrir áhættu tengda geðheilsu sem og líkamsheilbrigði almennt.

En einnig að stýra og örva jafningjanám og kennsluferla meðal nemenda sem byggir á aðferðafræði vellíðan. Það mun ekki aðeins auka líkamlega heilsu nemenda heldur andlega heilsu þeirra líka.

Þessi verkfæri safna saman góðu úrvali af æfingum sem hægt er að gera hvort sem er innandyra eða utandyra eftir markmiði og möguleikum.

Að lokum erum við að vona að hægt sé að nota þetta verkfærasett fyrir fjölda fólks þannig að það hafi jákvæð áhrif á hegðun í framtíðinni.

